

## | 汗疹 Prickly Heat |



醫生，我有問題

# 天一熱，孩子就會長痱子，到底擦什麼好呢？

### | 會有哪些狀況？|

汗疹，俗稱痱子，是一種常見的皮膚疾病，主要發生在汗腺密集的胸前、背後、額頭等處。可分成發生在比較表淺處的晶形汗疹及較深處的紅色汗疹。有刺癢感，好發於嬰幼兒、肥胖及體質容易出汗的人身上。

通常起因於排汗突然大量增加，汗腺頓時阻塞在開口處或管腺內；如果改善環境，去除病因，有時不需任何治療就會自行消失。

### | 要怎麼預防才好？|

1. 注意環境的通風流暢。
2. 嬰幼兒洗澡水不宜過熱（略高於體溫即可）。
3. 衣物材質盡量吸汗透氣，秋季早晚溫差大，要注意加減衣服。
4. 兒童較成人怕熱，穿著衣物的件數與大人相當即可，不需過多，如果摸他的背部是濕的，就表示穿太多了！
5. 因為東西方環境氣候不同，不適合

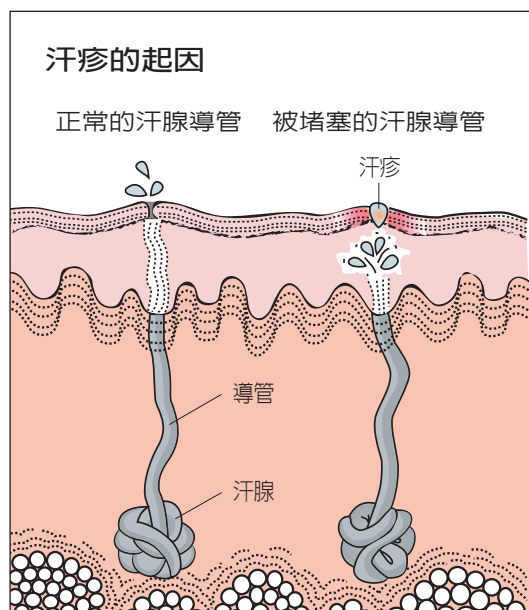


小孩比成人怕熱，所以盡量不要讓孩子穿過多的衣服，衣服的材質也以會透氣的棉質比較好。

仿效歐美的習慣在嬰兒包裹尿布的部位塗抹凡士林。

### | 我該怎樣照護他？ |

1. 如果發現已有汗疹出現，儘可能減



少衣物，保持身體乾爽，並加強環境通風。

2. 保持睡眠環境的涼爽，能力許可下，可以開空調，但也不適合全天24小時都待於冷氣房裡。
3. 搔抓嚴重或干擾到生活時，可以使用弱效度的外用類固醇（0.5或1% hydrocortisone）或是痱子膏（Calamine lotion），但不宜使用痱子粉。

### | 什麼時候需要找醫師？ |

1. 汗疹持續3日不消。
2. 有劇癢、劇痛或出現膿疱，可能合併有細菌感染。
3. 發燒（口溫大於38.2°C）的時候。

## Dr.H 說No!

長痱子為什麼不宜使用痱子粉？

有許多家長會使用痱子粉來預防嬰兒尿布疹，基本上痱子粉的確具有保持乾爽的功能，但使用不慎易造成皮膚過度乾燥，可能加重皮膚發炎。另外，由於痱子粉是一種粉塵，對鼻子、眼睛和氣管皆有刺激作用，也可能因嬰幼兒吸入呼吸道，造成吸入性氣管炎或肺炎，所以很多小兒科醫師並不贊成使用。

